

Loppujäähdyttely

Loppujäähdyttelyssä rauhoitutaan pääharjoituksen jälkeen. Lisäksi palautuminen lähtee paremmin käyntiin. Liikkuvuusharjoitteen aikana voidaan kerrata, mitä päivän harjoituksissa tehtiin, ja kysellä pelaajilta ajatuksia päivän annista.

Loppujäähdyttely koostuu kolmesta osiosta:

1. Juoksua ja spurtteja (1–2 minuuttia)

Esim. yksi kierros kentän ympäri juosten ja toinen kevyesti hölkäten. Loppuun yksi tai kaksi noin 15 metrin spurtia eteenpäin. Spurteissa liikkeellelähtö äänimerkeistä (esim. hep-huuto, käsien läpsäytys, pilli) tai näköärsykkeestä (esim. käden heilautus).

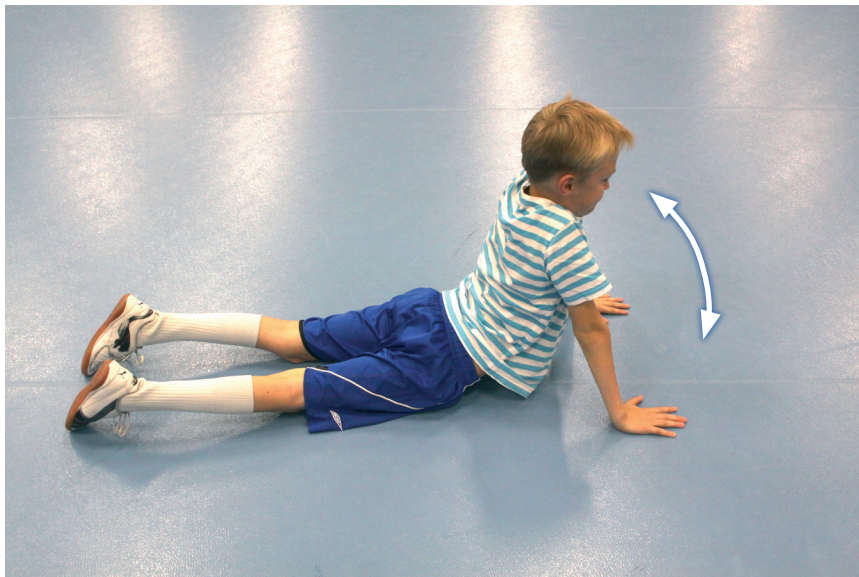
2. Liikkuvuusharjoite (2–3 minuuttia)

Liikkuvuusharjoitteet vaikuttavat samanaikaisesti useampaan kehon osaan ja edistävät siten kehon eri kudosten palautumista. Harjoitteissa käydään rauhallisesti ääriasennossa, pysytään siinä 2–3 sekuntia ja palataan alkuasentoon. Liikkeet toistetaan 2–3 kertaa.

3. Hermotusharjoitus (30–60 sekuntia)

Hermotusharjoitukset tehdään valmentajan antamista äänimerkeistä paikallaan ja mahdollisimman nopealla askeltiheydellä. Esim. ensimmäisestä merkistä tärinäjuoksua, toisesta x-hyppyjä ja seuraavasta kolme hyppyä polvet rintaan. Näin kroppaan jää harjoituksen jälkeen terävä olo.

Loppujäähdyttely 2



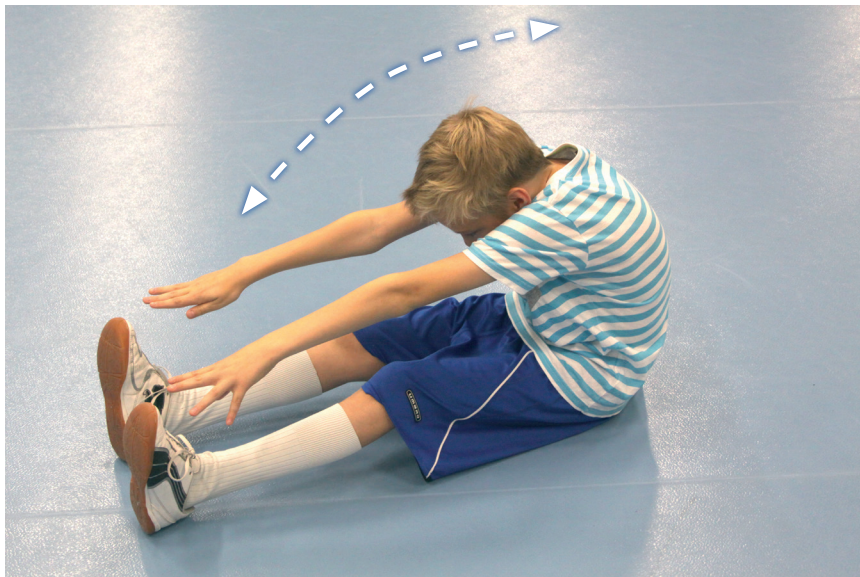
1. Vatsalihakset: rangan taaksetaivutus.

Muutama rauhallinen "punnerrus" lantio lattiassa. Katse ylhäällä.



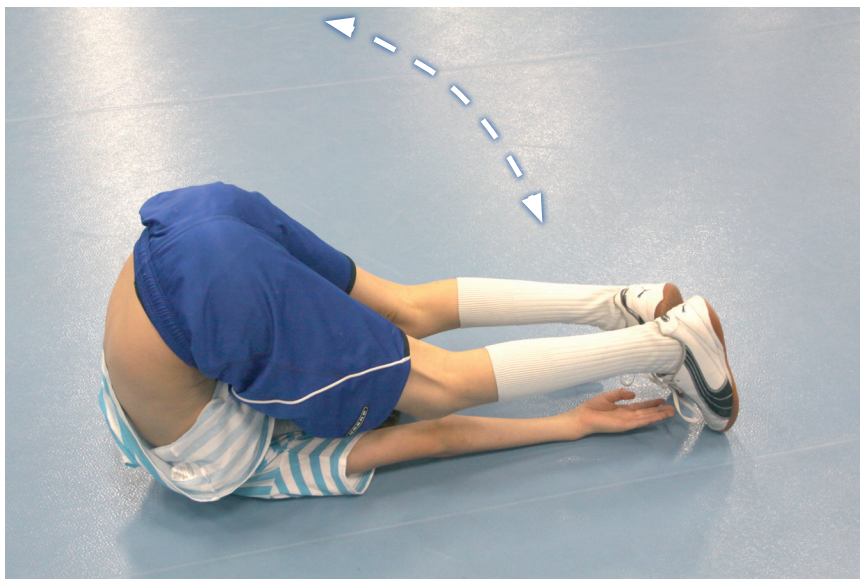
2. Rangan kiertoliikkuvuus: rintarangan kierto puolelta toiselle.

Risti-istunta, kädet ristikkäisillä olkapäillä. Hyvä ryhti, hartiat takana.



3. Takareisi, selkä.

a) Eteentaivutus polvet suorina, selkä pyöreänä. Katse napaan.



b) Eteentaivutuksen jälkeen jalkojen vienti pään yli taakse.

Loppujäähdyttely 4



4. Pakaralihakset.

a) Tuo paino eteen. Ei-venytettävä jalka suorana, jotta lantio pysyy paikallaan.

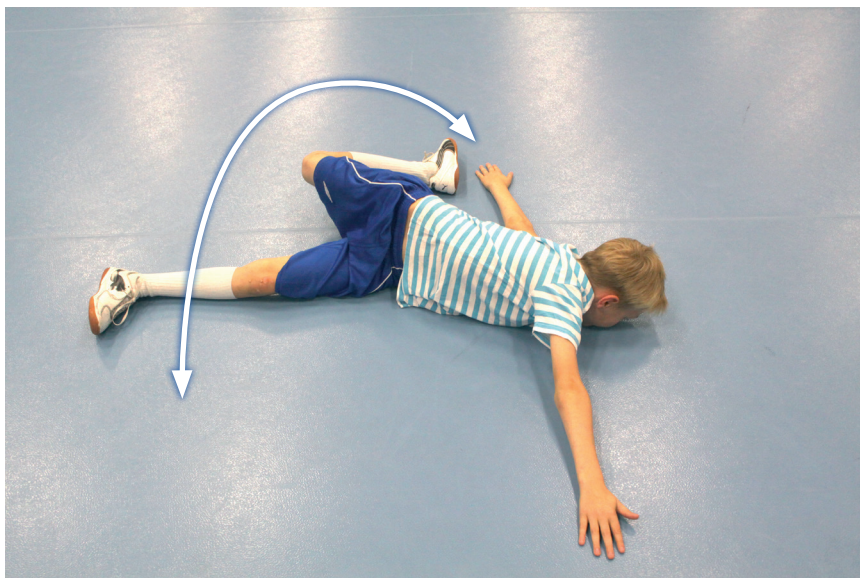


b) Alatasossa ylävartalon painonsiirto puolelta toiselle.



5. Vartalon kiertoliikkuvuus, takareisi, alaselkä.

a) Venytettävän jalan vienti ristikkäiseen käteen selinmakuulla.



b) Venytettävän jalan vienti ristikkäiseen käteen päinmakuulla.

Molemmissa liikkeissä ei-venytettävä jalka suorana, jotta lantio pysyy paikallaan.

Loppujäähdyttely 6



6. Takareiden ja pohkeen venytys selinmakuulla.

a) Venytys lähtee 90 asteen kulmasta, nilkka rentona, ja päättyy samaan asentoon.



b) Yläasennossa jalka on mahdollisimman suora; jalkaterä painetaan kohti polvea. Yläkroppa pidetään rentona lattiasa koko liikkeen ajan.



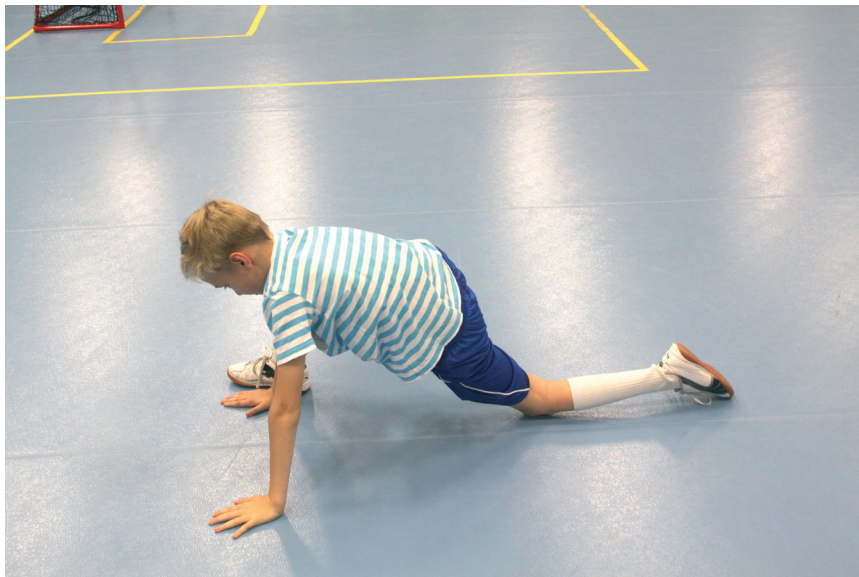
7. Pohjevenytys etunojassa.

a) Venytettävä jalka alla. Polvi suorassa tai koukussa.



b) Päällimmäinen jalka painaa alemman kantapäätä muutaman kerran lattiaa kohti.

Loppujäähdyttely 8



8. Selänkierto, rintalihas, lonkankoukistajat.

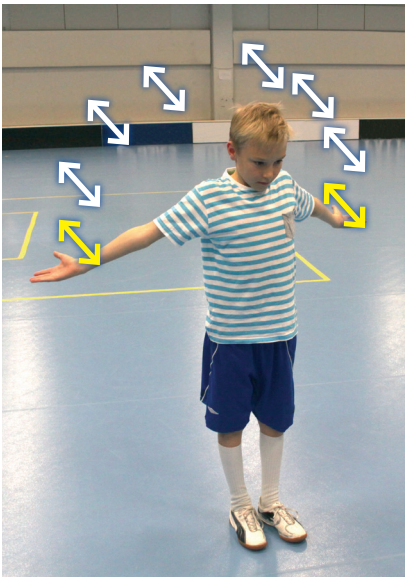
a) Punnerrusasento. Toinen jalka käden vieressä, toinen polvi maassa takana.



b) Katse seuraa liikkeen mukana.



9. Etureisi. Korkea polviasento, kädellä kiinni venytettävän jalan nilkasta. Jalkaa vedetään muutaman kerran rauhallisesti pakaraa kohti.



10. Rintalihas. Kädet ensin vaakatasossa, kämmenet ylöspäin; käsivarsia liikutetaan eteen ja taakse. Nostetaan kädet samalla vähitellen ylös ja lasketaan takaisin.

Loppujäähdyttely 10



11. Kylkivenytys. Hartioiden levyinen haara-asento.

a) Vie kädet oikealle.



b) Vie kädet vasemmalle.